

ĒDIENKARTE 5.-9.kl.

Viesītes vsk. direktors A. Baldunčiks

Apstiprinu



	O/v	T	O/h	Kcal	Alerģeni	Piev. sāls	Piev. cukurs
PIRMDIENA 16.09.2019							
Dārzeņu zupa 250	5,37	11,26	10,05	167,11	1,7	0,4g	19,0g
Zirņu biezenis ar ciren.200/50	16,17	19,37	25,41	342,35			
Rupjmaize 40	2,64	0,48	13,68	69,6	1		
Ābols 100	0,90	0,2	9	37,8			
<i>Kopā:</i>	25,08	31,31	58,14	616,86			
OTRDIENA 17.09.2019							
Piena zupa ar auzu pārslām 250	5,59	5,18	24,72	163,99	1,7	0,49g	20,0g
Mājas sautējums 220	15,06	28,56	27,53	421,49			
Rupjmaize 20	1,32	0,24	6,84	34,8	1		
Šķēlīte marinēta gurķa 50	0,41	0,05	0,82	6,63			
Plūmju kompots 200	0,32	0	22,46	90,74			
<i>Kopā:</i>	22,7	34,03	82,37	717,65			
TREŠDIENA 18.09.2019							
Kurzemes strogonovs 100	10,75	24,34	2,33	274,16	1,7	0,625g	16,0g
Vārīti kartupeļi 210	4,4	0,22	32,56	154,44			
Burkānu salāti. 60	0,79	1,56	3,42	32,79			
Vaniļas krēms 50	1,06	7,5	7,43	100,8	7		
Saldā sulas mērce 100	0,06	0	13,39	53,63			
<i>Kopā:</i>	18,58	33,75	84,04	721,33			
CETURTDIENA 19.09.2019							
Cepta vista 80	13,72	17,8	0,53	217,23		0,54g	18,0g
Vārīti griķi 140	7,02	2,08	35,36	188,24	1		
Krējuma mērce 60	2,63	5,43	11,95	106,5	1,7		
Rupjmaize 20	1,32	0,24	6,84	34,8	1		
Kāpostu-gurķu salāti 50	1,3	4,89	2,17	56,14			
Ķiršu ķīselis ar putukrējumu 100/10	0,39	3,71	25,82	137,87	7		
<i>Kopā:</i>	26,38	34,15	82,67	740,78			
PIEKTDIENA 20.09.2019							
Ceptas aknas 80	12,83	9,93	13,04	180,93	3	0,45g	5g
Vārīti makaroni 140	7,07	3,75	47,4	251,6	1		
Krējuma mērce 60	2,57	2,93	11,9	83,58	1,7		
Rupjmaize 20	1,32	0,24	6,84	34,8	1		
Dārzeņu salāti ar ķiplokiem 105	1,68	3,1	6,17	55,83			
Kakao ķīselis ar pienu 100/100	4,41	3,89	17,19	117,46	7		
<i>Kopā:</i>	29,18	23,84	102,54	724,2			

PAVĀRE M.BRUŅENIECE